

KLASICKÁ MASÁŽ

regenerační, relaxační, sportovní

cca 30 min.	- záda, šíje	250,-
cca 60 min.	- záda, šíje + nohy, ruce nebo hlava (dle přání)	500,-
cca 90 min.	- záda, šíje, nohy + ruce nebo hlava (dle přání)	700,-

Jedná se o relaxační techniku působící na tělesnou i duševní stránku člověka. Volba jednotlivých hmatů a jejich sledu je řízena individuálními potížemi klienta, jeho tělesnou konstitucí. Masáž působí blahodárně zejména uvolněním nahromaděné kyseliny mléčné ve svalech, zlepšením prokrvení svalstva, ale i hluboko uložených orgánů, povzbuzením látkové výměny, metabolismu. Je důležité provádět masáž alespoň 2 hodiny po jídle.

Při masáži dochází k:

- uvolnění svalstva
- povzbuzení svalstva (zejm. ochablého)
- odstranění ztuhlosti
- odstranění bolesti ztuhlých svalů
- stimulace krevního a mízního oběhu
- povzbuzení trávení a tělesných funkcí
- stimulace regenerace organismu
- k celkové relaxaci, navození pocitu pohody, odstranění stresu
- prevenci před nemocemi

Kontraindikace – jaké stavy brání masáži:

Jsou to jakékoliv stavy odlišné od zdravého stavu klienta. Klient musí být zdrav, nebo mít doporučení od lékaře!

- horečnatá, infekční nebo akutně zánětlivá onemocnění
- těžké poruchy prokrvení a krvácivé stavy
- nádorová onemocnění
- závažnější krvácivé stavy (hemofilie, leukémie)
- zánětlivá onemocnění dutiny břišní (slepé střevo, žlučník, apod.), pooperační stavy (zejm. břicho, hrudník), poranění dutiny břišní
- stav bezprostředně po těžkém jídle
- těsně po velké fyzické námaze, ve stavu vyčerpanosti
- kůže postižená chorobným hnisavým nebo plísňovým zánětem, v místech čerstvého poranění a porušení celistvosti kůže
- zhmožděliny nebo otoky
- u těhotných a menstrujících žen čistě individuálně (velká intenzita masáže!)
- křečové žíly (tém je nutno se při masáži vyhnout)
- onemocnění žlučníku a močových cest
- detoxikace alkoholem a jinými látkami

MASÁŽ OBLIČEJE A DEKOLTU

LÁVOVÝMI KAMENY

regenerační, relaxační

cca 40 min.	- obličej, dekolt, šíje	350,-
cca 90 min.	- indická masáž šíje a hlavy vleže + masáž obličeje, dekoltu a šíje lávovými kameny	600,-

Masáž obličeje lávovými kameny je vyhledávána pro své hluboce relaxační, regenerační a detoxikační účinky. Jedná se o propojení tepelné terapie a kosmetické masáže obličeje. Jsou při ní používány techniky jemné hmatové masáže a tepelné masáže kameny za použití speciálních, jemně aromatizovaných olejů. Tyto techniky se vzájemně umocňují ve svých blahodárných účincích na pokožku, lymfatický systém, krevní oběh, svalové napětí a psychiku člověka. Masáž je vhodná pro všechny věkové kategorie, pro těhotné a osoby se sníženou imunitou.

Při masáži dochází k:

- povzbuzení lymfatického systému – uvolňuje odpadní látky a různé toxiny, které působí v procesu stárnutí a tvorbě vrásek
- omlazení a regeneraci pleti obličeje, krku a dekoltu – eliminace vrásek napnutím pokožky a podpora elasticity pokožky
- hluboké uvolnění svalů za pomoci tepla kamenů
- zmírnění očního napětí
- zmírnění bolesti hlavy (migrény, „profouknutí“ dutin – bez příznaků zvýšené teploty a bolesti kloubů!)
- celkové relaxaci organismu a navození duševní pohody
- harmonizuje a uzemňuje energie

Kontraindikace – jaké stavy brání masáži:

Jsou to jakékoliv stavy odlišné od zdravého stavu klienta. Klient musí být zdrav, nebo mít doporučení od lékaře!

- infekční onemocnění a nachlazení
- kožní choroby nebo ekzémy
- záněty v oblasti hlavy a ramen
- popáleniny a spáleniny od slunce
- závažná nádorová onemocnění
- lokálně je nutno se vyhnout popraskaným žilkám

INDICKÁ MASÁŽ HLAVY

antistresová, suchá

cca 15 min.	- „ochutnávka“ ke klasické masáži – celkové či částečné	100,-
cca 30 – 40 min.	- ke klasické masáži: hlava, obličej, uši	200,-
	- samostatně: hlava, obličej, uši, šíje	300,-
cca 60 min.	- hlava, uši, šíje obličej (+ „ukázkový“ bonus lávovými kameny),	400,-

Tato masáž, pocházející z Indie, je starší více než tisíc let. Samostatná masáž hlavy se provádí vsedě, přes oblečení. Začíná se od šíje a krku, pokrčuje se na hlavu a obličej. Součástí je masáž obličeje a ušních lalůčků, vše za poslechu odpočinkové hudby.

Co s sebou?- pohodlné tričko

Při masáži dochází k:

- uvolnění napětí, podrážděnosti, mentální únavy
- odstranění bolestí očí, hlavy (zejm. z napjatých krčních svalů, při některém druhu migrén), krku a ramen
- šetrnému zbavení se stresu
- podpoře oběhu krve ve svalech, nervového a lymfatického systému
- zrychlení celkového čištění organismu
- okysličení mozku
- zlepšení koncentrace pozornosti
- hluboké relaxaci
- zlepšení funkcí imunitního systému
- blahodárnému působení na pokožku hlavy a kvalitu vlasů

Kontraindikace – jaké stavy brání masáži:

Jsou to jakékoliv stavy odlišné od zdravého stavu klienta. Klient musí být zdrav, nebo mít doporučení od lékaře!

- infekční a horečnatá onemocnění
- velmi vysoký nebo nízký krevní tlak
- místní infekce, záněty
- poranění nebo stavy těsně po operaci, nehodě či úrazu
- nádorová onemocnění
- epilepsie
- onemocnění cév
- lupénka

MASÁŽ LÁVOVÝMI KAMENY

regenerační, relaxační

cca 45 min.	- záda, šíje	450,-
cca 60 min.	- záda, šíje, nohy, ruce	650,-
cca 90 min.	- záda, šíje, nohy, ruce, dekolt, obličej	850,-

Masáž lávovými kameny navozuje pocity úlevy a hluboké relaxace. Lávové kameny svým teplem a vibracemi ovlivňují energetické dráhy těla, ale také dokážou uvolnit zatuhlé svalstvo. Použití kvalitních olejů zase pozitivně působí na rozehřátou pokožku a dodává jí vláčnost a hebkost. Tato technika je vyhledávána zejména pro své relaxační a uvolňující účinky, které naše tělo i mysl v dnešní době stresu a velkého zatížení organismu opravdu potřebuje.

Při masáži dochází k:

- povzbuzení lymfatického systému – uvolňuje odpadní látky a různé toxiny, které působí v procesu stárnutí a tvorbě vrásek
- působení na nervovou soustavu
- vliv na krevní oběh
- omlazení a regeneraci pleti
- hluboké uvolnění svalů za pomoci tepla kamenů
- celkové relaxaci organismu a navození duševní pohody
- harmonizuje a uzemňuje energii

Kontraindikace – jaké stavy brání masáži:

Jsou to jakékoliv stavy odlišné od zdravého stavu klienta. Klient musí být zdrav, nebo mít doporučení od lékaře!

- **dlouhé parné období, dlouhé slunění se apod.**
- vysoký krevní tlak
- těhotenství
- období do ½ roku po infarktovém stavu
- pooperační stavy
- menstruace
- infekční onemocnění a nachlazení
- kožní choroby nebo ekzémy
- záněty
- popáleniny a spáleniny od slunce
- závažná nádorová onemocnění
- přecitlivělost na teplo
- lokálně je nutno se vyhnout popraskaným žilkám, křečovým žilám

Kontakt, adresa provozovny:

MASÁŽE - Kašníková

Pavla Kašníková

Klentnická 186

Pavlov 692 01

IČ: 88017133

DIČ: CZ8254244064

Otvírací doba: dle telefonické nebo e-mailové domluvy.

Tel: 606 677 885

E-mail: kasnikovec@gmail.com